PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO MERCEDES NARIÑO (IED) (MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA**
3. FECHA:	2021-09-21	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	19
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora el movimiento de acuerdo a la condición individual (con relación a sus propias posibilidades de movimiento, además identifica y reconoce las posturas y nombres básicos para rutinas de calentamiento y elementos de flexibilidad, así como la exploración de circuitos motrices

COGNITIVA :
Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza

PSICOSOCIAL :
: fortalecer lazos familiares a traves actividades lúdicas encaminados los derechos Biopsicosociales en el marco de los DDHH de NNAJ

LUDICA :
Reconoce y expresa sus fortalezas y aspectos a mejorar por medio de los diversos juegos y actividades respetando las normas desde el hacer de las temáticas con ejercicios adaptados del deporte

TEMA :
Compara diferentes posiciones rítmicas que se trabajan en la fase de iniciación a la gimnasia.

SUBTEMAS :
Fortalece el equilibrio corporal y reconozco algunas posiciones rítmicas básicas.

IMPLEMENTACION :
minitramp, colchonetas delgadas y gruesas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo a estudiantes inscritas al centro de interés de gimnasia, , se da a conocer las reglas del centro de interés . se socializa la importancia de la familia se realiza un reflexion, se realiza un juegopor equipos donde la formadora dice una letra y las estudiantes dibujaran la letra con su cuerpo e integrando a todo el equipo, al finalizar la letra deberan decir un valor que comience con esa inicial. CALENTMIENTO: movilidad articular, preparacion fisica, trote alreddedor de la pista a traves de relevos, cada estudiante debera realizar 4 pasadas

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se realiza mosquito a mantener, parada de cabeza, parada de manos, parada de manos a caer en arco, arco a pasar con ayuda del minitramp, se realizara la coreografía de gimnasia aerobica

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
la estudiante logra mantener la parada de cabeza por 5 segundos, al igual que la parada de manos

TIEMPO
durante la fase central

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
flexibilidad asistida de piernas , espalda y hombro ,

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA	
2. Fecha:	2021-09-21	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,11:30:00,13:30:00	6. Nº de Sesion: 32	9. Nº de Semana: 19	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023923102	ISABELLA GARCIA	Asistio
1011205424	EMILY DALIET AGUILERA	Asistio
1016040316	SARA LIZETH RUBIANO	No asistio
1029283899	AYLLEEN SHALNIN JARAMILLO	Asistio
1206213869	LAURA SOFIA CABRA	Asistio
1011210815	sarath Galvis	Asistio
1140918407	MARGARETH BRIYITH DIAZ	Asistio
1016723011	HELEN VALERIA GIL	Asistio
1013626082	TANIA NICOL QUINTERO	No asistio
1025144746	DANNA SOFIA DIAZ	Asistio
1027530663	juliana herrera	Asistio
1096069949	SILVIA LUCIA BUELVAS	Asistio
1011207847	LAURA VALENTINA GARCIA	Asistio
1016721044	SARA VALENTINA LONDOÑO	Asistio
1033715569	LESLY LINETH DEAVILA	Asistio
1013606344	MARIA FERNANDA MARTINEZ	Asistio
1027529007	ANYELL MARIANA PULIDO	No asistio